

中央体育館だより vol.10

あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの影響により、長期休館を余儀なくされるなど、皆さまには多大なるご迷惑をおかけいたしました。本年もご不便をおかけすることが多々あるかと思いますが、皆さまの健康をできる限りサポートできるように努めてまいります。本年も中央体育館をよろしくお願いいたします。

「冬の方がやせやすい」ってホント!?

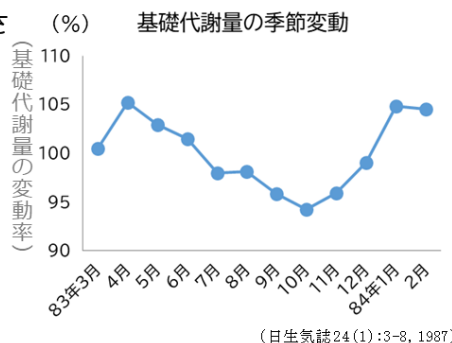
皆さま、年末年始の休館中は、どのように過ごされましたでしょうか？先月号で紹介した体組成計を活用して、ぜひ体脂肪率や筋肉量を確認してみましょう♪さて、「冬」はお正月太りも含めて「体重が増加しやすい」イメージですね。しかし、インターネットなどで検索してみると「冬の方がやせやすい」といった情報がたくさん出てきます。いったいどういうことなのでしょう。

CHECK 冬は基礎代謝量が増える

気温が下がると、内臓や筋肉などを寒さから守ろうとするために、より多くのエネルギーを発生させる必要があることから、一般的に基礎代謝は、夏よりも冬の方が高いと言われています。

基礎代謝量とは・・・

安静にしている状態でのエネルギー代謝量のこと。総エネルギー消費量(24時間相当)のうち基礎代謝量が約60%を占めている。



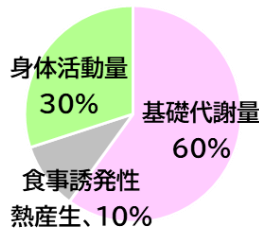
基礎代謝が高いということは、夏よりも冬の方がエネルギー消費量が増えやすい、つまり、「やせやすい」と言えるでしょう。

注意 冬は身体活動量が減りやすい

総エネルギー消費量は、大きく基礎代謝量、食事誘発性熱産生、身体活動量の3つで構成されています。

基礎代謝量が増えても、身体活動量が減ってしまったら総エネルギー消費量は増えませんよね。冬は、日常での生活活動量の低下や運動不足に陥りやすいので、注意が必要です。

1日のエネルギー消費量の割合



冬もしっかり運動を継続することがポイントです♪

オンラインヨガ教室を初開催！！

中央体育館は、新型コロナワクチンの接種会場として使用されているため、令和4年3月までに予定していたスポーツ教室は全て中止することが決定しております。しかし、何かできないか、という多くの方からのお声を受け、このたび、オンラインによるヨガ教室を初開催することになりました！！



応募期間

令和4年1月1日(土)～1月15日(土)

応募方法

中央体育館のホームページからインターネットで申し込み

※教室の日程など詳細は、HPからご確認ください



本教室は、オンライン会議サービス「Zoom」を使用します。また、インターネット接続に伴う通信料は参加者負担になります。その他、注意事項を必ずご確認のうえ、ご応募いただきますようお願いいたします。

1月の定期点検(休館)日について

1月は、中央市民センターと共同の停電作業に伴い、**令和4年1月31日(月)**が休館日になります。お間違いのないようご注意ください。**※令和4年1月17日(月)は通常営業します。**

～家の中でも体を動かそう～ ふくらはぎのトレーニング



壁や椅子を持ってつま先立ちで5秒キープ。



親指や母指球で床を押すように。まっすぐ上へ。



小指側に体重を乗せすぎないように注意。

10回×3セットを目標に行ってみましょう♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

